



**Lucie
Perrin**

MGF com
"papel central"
na abordagem
à enxaqueca

■ P. 12

**Pedro
Melo**

Os venenos da
Humanidade
– haverá
antídotos?

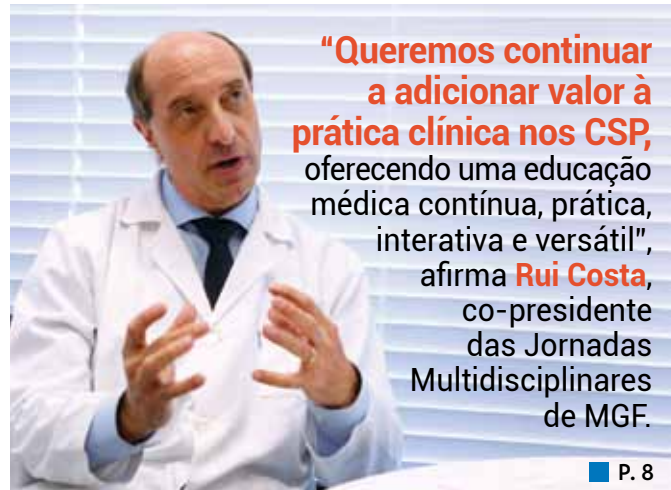
■ P. 5

JORNAL MÉDICO

DOS CUIDADOS DE SAÚDE MULTIDISCIPLINARES

Diretor: José Alberto Soares
Mensal • Setembro 2025
Ano XIII • Número 138 • 3 euros

Publicação Periódica



**"Queremos continuar
a adicionar valor à
prática clínica nos CSP,
oferecendo uma educação
médica contínua, prática,
interativa e versátil",
afirma Rui Costa,
co-presidente
das Jornadas
Multidisciplinares
de MGF.**

■ P. 8

TRIVERAM[®] **TRIPLIXAM[®]** **Ator duo[®]**
ATORVASTATINA PERINDOPRIL AMLODIPINA Perindopril Indapamida Amlodipina Atorvastatina/Ezetimiba



**GEstIC é exemplo
de intervenção
em doentes com IC**

Esta clínica de insuficiência cardíaca da ULS de Santo António é coordenada por Irene Marques (na foto, com o enfermeiro António Vila Pouca)

■ P. 20/25

USF D. João V reergeu-se para servir 10.000 utentes de Mafra



OS PROTAGONISTAS SÃO OS PRÓPRIOS PROFISSIONAIS, OS QUE NUNCA "BAIXARAM OS BRAÇOS" E OS QUE VIERAM REFORÇAR A EQUIPA. ESTA UNIDADE DA ULS DE SANTA MARIA É COORDENADA POR JOÃO FONSECA (NA FOTO, ACOMPANHADO DE JOANA GUERREIRO)

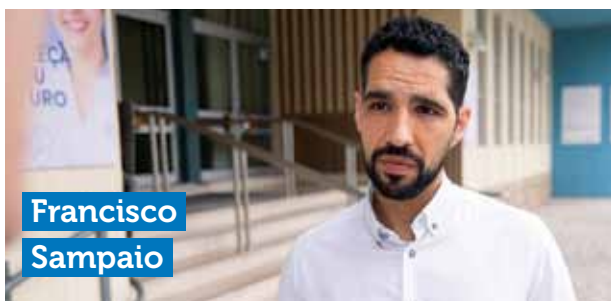
■ P. 14/19



**Fernando
Martos
Gonçalves**

"O MF está
perfeitamente
apto
a diagnosticar
e tratar a HTA"

■ P. 10



**Francisco
Sampaio**

Importa "aproveitar bem" as competências de todos os profissionais de Saúde Mental

■ P. 6



Medidor de Glicemia + Cetonemia



Elvada Exactitude
Números Grandes com fácil leitura
Botão de Ejeção da tira
Envio de resultados ao Profissional de Saúde



A NOVA APP para Gestão da Diabetes



DESCARREGUE JÁ



Take Your Time Live in Range



Sensor para monitorização contínua da glicose

Tecnologia **GHD-FAD**
Sem Interferências
8.7% de MARD Estável
15-Dias de Vida Útil

Para maiores de 2 anos de idade
glucomen-ican.com



JÁ DISPONÍVEL nas FARMÁCIAS
Viva uma Vida Nova

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR D. JOÃO V, ULS DE SANTA MARIA

Período atribulado abalou o projeto, mas equipa reergueu-se para disponibilizar os melhores cuidados a mais de 10.000 utentes de Mafra

INAUGURADA EM MAIO DE 2019, A USF D. JOÃO V, COM SEDE EM MAFRA, ENTROU UM ANO DEPOIS NUM PERÍODO DIFÍCIL DA SUA CURTA EXISTÊNCIA, QUE SE FOI AGRAVANDO ATÉ 2022, COM A EQUIPA MÉDICA TÃO FRAGILIZADA QUE SE TORNOU ATÉ INEVITÁVEL ENCERRAR O POLO QUE FUNCIONAVA NUMA ALDEIA PRÓXIMA. A REALIDADE É HOJE BEM DIFERENTE, COM UM QUADRO PRATICAMENTE COMPLETO DE MÉDICOS, ENFERMEIROS E SECRETÁRIOS CLÍNICOS SERVINDO UMA POPULAÇÃO DE MAIS DE 10.000 UTENTES, PARTE DELES IDOSOS, MAS ONDE TAMBÉM HÁ MUITAS CRIANÇAS E GRÁVIDAS. COORDENADA POR JOÃO FONSECA DESDE DEZEMBRO DE 2022, É JOANA GUERREIRO QUE O SUBSTITUI NAS SUAS AUSÊNCIAS, SENDO QUE AMBOS INTEGRAM A UNIDADE DESDE O PRIMEIRO DIA DE ATIVIDADE. NESTA REPORTAGEM, OS GRANDES PROTAGONISTAS SÃO OS PRÓPRIOS PROFISSIONAIS, OS QUE NUNCA “BAIXARAM OS BRAÇOS” E OS QUE VIERAM REFORÇAR A EQUIPA, CONTRIBUINDO TODOS PARA REERGUER ESTA USF.



A USF D. João V foi oficialmente criada a 30 de maio de 2019, o mesmo dia em que foi inaugurado o edifício que partilha, nomeadamente, com a USF Andreas, no Largo Coronel Brito Górgão, não muito longe do imponente Convento de Mafra.

Tal como sucede com a Andreas, que tem um polo na localidade de Azueira, a D. João V possui igualmente uma extensão, neste caso na Encarnação, distante uns 15 Km. De referir que, anteriormente, este era um dos três polos da UCSP Mafra Norte, que também tem a sua sede no mesmo local da USF alvo desta reportagem, tal como a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) e a Unidade de Saúde Pública (USP). O mesmo sucede com algumas das valências da Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP).

Na origem da constituição da USF D. João V estiveram quatro ex-inter-

nos da USF Andreas: Filipa Cardoso, a primeira a tornar-se especialista, no início de 2017, João Fonseca, que terminou o internato no final desse ano, Olga Magalhães e Joana Guerreiro, que o concluíram no princípio de 2018. O quinto elemento daquela que pode ser considerada a equipa médica inicial desta nova unidade de saúde familiar haveria de ser a recém-especialista Tânia Santos, que chegou a Mafra dois meses após a inauguração.

João Fonseca faz questão de esclarecer que foi de Filipa Cardoso que partiu a ideia que levou à criação da USF, acabando aquela médica por se tornar a sua primeira coordenadora. Manteria o cargo até 2022, quando deixou a Unidade.

“Vivemos um período muito difícil e longo, e ainda com uma pandemia pelo meio. Sendo a equipa formada por elementos bastante jovens, e maioritariamente do sexo

João Fonseca:
“Ficámos somente três elementos, mas apenas dois a trabalhar, porque o terceiro estava de licença de maternidade.”

feminino, foram-se registando várias ausências por gravidez e depois por licença de maternidade. Eu próprio também estive em determinada altura sem trabalhar, quando nasceu o meu segundo filho”, refere.

“Entretanto, em 2022, a altura



Nome: D. João V foi o nome escolhido consensualmente pela equipa para a USF, que se baseou no facto de esta se localizar em Mafra. Vila que tem o Palácio-Convento, classificado como Monumento Nacional e Património Mundial da UNESCO, mandado construir pelo rei D. João V, conhecido com o cognome de “O Magnânimo”. “Sendo D. João V um rei da nossa História profundamente ligado a esta vila, também nós, profissionais que constituímos esta equipa, nos encontramos ligados ao concelho de Mafra pelas mais variadas razões, uma delas em comum, que se prende com o facto de aqui trabalharmos e de querermos continuar a prestar os me-

lhores cuidados de saúde aos seus habitantes”, afirma João Fonseca.



Logótipo: “Representa o traçado eletrocardiográfico, pois, este é, em saúde, um símbolo que traduz ritmo e vida. Também esta equipa se encontra incutida de garra para fazer desta USF uma unidade de saúde grandiosa e cheia de vitalidade. A coroa surge por termos escolhido o nome de um rei de Portugal”, explica o coordenador da USF D. João V.

utes sem médico de família”, faz questão de salientar.

Idosos na Encarnação, crianças e grávidas em Mafra

Nem mesmo depois de assumir a coordenação da Unidade o nosso entrevistado equacionou deixar de passar a maior parte do tempo na Encarnação, à semelhança do que já fizera quando a então extensão da UCSP Mafra Norte deu lugar ao polo da USF D. João V. “Já na altura eu acompanhava aquelas pessoas! Conhecia-as, criou-se uma ligação...”, justifica.

Os profissionais que ali trabalham são fixos – aos médicos João Fonseca, Rui Pedro Nunes e Daniela Francisco, a interna orientada pelo segundo, juntam-se as enfermeiras Margarida Pires e Lina Zeferino, bem como a secretária clínica Vera Carvalho. Servem uns 3500 utentes, sendo que há mais 300 a 400 pessoas que não têm médico de família atribuído.

As instalações da Encarnação encerram à quinta-feira, quando todos os profissionais se concentram na sede da USF, em Mafra.

Com um horário de funcionamento que se estende entre as 8h30 e as 16h30, as instalações encerram à quinta-feira, quando todos os profissionais se concentram na sede da USF, em Mafra, aproveitando-se esse dia para fazer a reunião semanal.

Inserida numa área tipicamente rural, a Encarnação possui uma população bastante envelhecida, fazendo com que a sala de espera daquele polo possa até “parecer um centro de dia”. Ao contrário do que acontece na sede, em que não faltam crianças, grávidas e gente em idade ativa a circular pelo corredor ou aguardando a sua vez para serem atendidas.

João Fonseca explica que, em Mafra, a USF D. João V – que surgiu uma década depois de criada a USF Andreas – acabou por ficar com os utentes que foram residir para aquela zona nos últimos anos. São exceção as populações das freguesias de Cheleiros e Igreja Nova – mais rurais e envelhecidas –, que em 2020 passaram a encontrar resposta às suas necessidades de cuidados de saúde na sede da USF agora coordenada por João Fonseca.

A “grande mais-valia” da pequena cirurgia...

A USF D. João V disponibiliza as habituais consultas que também se encontram noutras unidades, como as de diabetes e de planeamento familiar, ou as de saúde materna e saúde infantil. Mas aos utentes é oferecida uma resposta ao nível da pequena cirurgia que não é propriamente

JOÃO FONSECA, 39 ANOS, COORDENADOR DA USF D. JOÃO V

De Lisboa a Mafra... passando pelos Açores

João Fonseca nasceu em Lisboa a 8 de outubro de 1985. Frequentou o Liceu D. Filipa de Lencastre e estava mesmo muito tentado a seguir Biologia quando a própria professora dessa disciplina o incentivou a pensar em Medicina. “A média para entrar até pode ser alta, mas tu és bom aluno”, disse-lhe.

É nestas circunstâncias que João Fonseca inicia o seu internato de MGF no polo de Arrifes do Centro de Saúde de Ponta Delgada, onde se manteve durante três anos, até que, por motivos de saúde, pediu transferência para o Continente. E é precisamente para a USF Andreas que vem fazer o seu 4.º ano, por uma razão muito simples: deram-



Frequentou a Faculdade de Ciências Médicas entre 2004 e 2010. Tirando as idas ao médico de família em criança, o seu primeiro contacto com a MGF aconteceu apenas no 4.º ano do curso e só lá pelo 5.º ou 6.º ano é que começou a colocar a hipótese de poder vir a escolher essa especialidade. Pela qual viria a optar, embora se sentisse muito atraído pela área cirúrgica.

Concluindo a sua formação no final de 2017, após a homologação do concurso para os novos especialistas, haveria de ser colocado na UCSP Mafra Norte, para dar resposta a utentes sem médico de família, dividindo o seu tempo ao longo da semana entre a sede (2 dias) e o polo da Encarnação (3 dias).

Casado com uma engenheira química e pai de dois rapazes, com 4 e 8 anos, João Fonseca continua a residir em Mafra.

(Continua na pág. 16)

(Continuação da pág. 15)

algo comum nos cuidados de saúde primários.

Identificada com essa área, até porque quase concluiu o internato da especialidade de Cirurgia Geral, antes de mudar para MGF, a chegada de Sara Almeida acabou por permitir a esta USF disponibilizar uma valência que, sem dúvida, “é uma grande mais-valia para toda a população”, considera João Fonseca.

A Consulta de Pequena Cirurgia e os procedimentos inerentes à intervenção decorrem na sala de tratamentos da Unidade em Mafra, mas será, sem dúvida, muito mais fácil a um utente da Encarnação deslocar-se ali, relativamente perto de casa, do que “perder uma manhã ou uma tarde para ir ao hospital resolver a situação”.

“Estamos a proporcionar cuidados de proximidade à população

que servimos, que, aliás, felicita o projeto”, confirma o coordenador, adiantando que “o que aparece mais são sinais de todos os tipos e quistos sebáceos”. Acompanhada de uma enfermeira, a médica usa então kits de pequena cirurgia criados por ela própria, que incluem determinados materiais, nomeadamente fios de sutura e lâminas, solicitados especificamente para esse fim.

Até ao início de 2024, a USF D. João V estava integrada no ACES Oeste Sul, agora é uma das unidades de CSP pertencentes à ULS de Santa Maria. Segundo João Fonseca, “passámos a ter um acesso mais privilegiado aos hospitais de Santa Maria e Pulido Valente, mas, no entanto, no polo da Encarnação há muitos utentes que continuam a pedir-nos que façamos os pedidos de consultas ou de exames para o Hospital de Torres Vedras, que fica mais próximo”.



Entretanto, comentando a presença do médico angolano Antero Paulo na sua Unidade, cumprindo um estágio observacional de três meses, João Fonseca diz que se “integrou bem”, adiantando: “Tem sido muito interessante ouvir o que o colega tem partilhado connosco, por exemplo, sobre a atividade médica

que quando trabalhava na Malveira, numa USF em cuja criação participou – como adiante se conta – e que está agora “encerrada permanentemente”.



Rui Pedro Nunes

“Acho que é muito difícil não ficarmos gratos por aquilo que temos no nosso país. Apesar de tudo, dispomos de um SNS que funciona, prestando cuidados de grande qualidade”, considera o coordenador da USF D. João V.

em Luanda, onde trabalha.”

E prossegue: “Sem querer fazer aqui uma comparação direta, uma vez que Portugal e Angola se encontram em fases muito diferentes do seu desenvolvimento, acho que é muito difícil não ficarmos gratos por aquilo que temos no nosso país. Apesar de tudo, dispomos de um Serviço Nacional de Saúde que funciona, prestando cuidados de grande qualidade.”

Rui Pedro Nunes, médico de família: “Sinto-me muito satisfeito com o que faço”

Tal como João Fonseca, também Rui Pedro Nunes, 39 anos, reside em Mafra e desloca-se diariamente para a Encarnação, com exceção, como já se sabe, das quintas-feiras, em que aquele em todos os aspetos. A forma como aqui se trabalha é maravilhosa!”

Rui Pedro Nunes chegou à UCSP Mafra Leste, na Malveira, no início de outubro de 2017, concretizando o desejo que tinha de que isso acontecesse. E, em tempo verdadeiramente



V acabou por ser uma das muitas unidades que transitaram para modelo B.

“Foi feita muita coisa sob pressão, pelo que agora estamos a rever atentamente todos esses documentos que preparámos, pois, achamos que alguns aspetos precisariam de ser reavaliados. Até porque, entretanto, verificou-se a nossa integração numa ULS e haverá aqui que proceder, necessariamente, a uma atualização de algumas noções”, considera o nosso entrevistado.

Já agora, para que fique registado, o nosso entrevistado desenvolveu, como especialista em MGF, um interesse especial por três áreas. A diabetes é uma delas, dizendo que, para si, acaba por ser “um desafio muito interessante” o facto de se lidar frequentemente “com doentes pouco cumpridores, com maus hábitos que têm dificuldade em abandonar”, mas, ao mesmo tempo, com uma “imensa evolução em termos terapêuticos”. Tal como a cardiologia em geral, a questão da cessação tabágica também o atrai, percebendo-se que gostaria de poder implementar uma consulta nessa área.

Rui Pedro Nunes: “Gosto muito da equipa desta USF, que considero extraordinária, desenvolvendo um trabalho verdadeiramente em conjunto.”

Em jeito de conclusão, afirma: “Gosto muito da equipa desta USF, que considero extraordinária, desenvolvendo um trabalho verdadeiramente em conjunto. Podemos ter opiniões que nem sempre são coincidentes, mas existe respeito uns pelos outros, e isso satisfaz-me. E também sou muito bem tratado pelos meus utentes.”

Com uma lista constituída maioritariamente por habitantes da Encarnação, Rui Pedro Nunes esclarece que procura deixar para as quintas-feiras a denominada consulta aberta e o atendimento não presencial, bem como a emissão de recetário, “para evitar que haja um volume importante de doentes a terem que se deslocar aqui a Mafra”.

Tânia Santos, médica de família: “Acima de tudo, estou muito orgulhosa do percurso que foi feito como Unidade”

Terá sido a sua passagem pela USF das Conchas, em Lisboa, durante o internato do Ano Comum, que definiu o futuro profissional de Tânia Santos. “Fiz um estágio com o Dr. Paulo Estrela, que se reformou há pouco tempo, e fiquei mesmo fascinada com o que vi. E pensei mesmo: ‘Uau! O médico de família é mesmo importante!’ Foi a partir daí que comecei a ponderar muito a sério optar pela MGF.”



Tânia Santos

Atualmente com 37 anos, Tânia Santos é natural da Guarda e parece que logo desde os 5 ou 6 anos de idade sempre foi dizendo que queria ser médica, quando um acidente com o dedo mindinho de uma das mãos a fez ter contacto com o ambiente hospitalar, ficando “fascinada” com todo aquele ambiente.

Como os seus amigos do liceu decidiram prosseguir os estudos em Lisboa, acabou a cursar Medicina em Santa Maria. Tornar-se-ia especialista em 2019, depois dos quatro anos de internato cumpridos na USF São João do Pragal, em Almada, onde só não ficou a trabalhar porque uma amiga lhe apresentou a zona de Mafra/Ericeira, para onde haveria de se mudar, já com um filho que entretanto nascera.

A boa nota que obtivera no final do internato permitiu-lhe escolher a unidade da sua preferência. E é assim que chega à USF D. João V em julho, menos de dois meses depois da sua inauguração oficial, 30 de maio, após uma brevíssima passagem por uma UCSP, em Almada. Seria depois novamente mãe entre 2021 e 2022, o que fez com que estivesse algum tempo sem exercer.

Tânia Santos: “Na minha lista de utentes tenho muitas crianças, bastantes mulheres em idade fértil, muitas grávidas e poucos idosos.”

“Na minha lista de utentes tenho muitas crianças, bastantes mulheres em idade fértil, muitas grávidas e poucos idosos. A distribuição em

(Continua na pág. 18)

Duas médicas prestes a terminar o internato

As duas internas da USF D. João V, Sara Almeida e Daniela Francisco, têm pelo menos uma coisa em comum: é já agora no final de outubro que se vão submeter às provas de avaliação final do seu internato de Formação Especializada em MGF. Com a homologação da nota final, que ocorrerá nas semanas seguintes, veem-lhes ser automaticamente atribuído o título de especialistas em Medicina Geral e Familiar.

Sara Almeida – a ambição de que seja criada a Competência de Pequena Cirurgia

Natural de Oeiras e com 40 anos feitos em julho último, desde o 1.º Ciclo que Sara Almeida sabia o que queria vir a ser: médica. Quando iniciou o curso de Medicina, na FMUL, já tinha identificado a especialidade que iria escolher. E assim foi – depois da Formação Geral no então CHULN, “mudou-se” de Santa Maria para o Hospital Fernando Fonseca, uma decisão ponderada, para cumprir o internato em Cirurgia Geral.

Foi no início do 6.º ano que, por razões que não vale a pena agora explorar, resolveu interromper o seu percurso formativo e optar pela MGF, uma especialidade pela qual, admite, também sentia uma atração especial. E porque uma USF localizada no concelho de Mafra? Porque Sara Almeida também alimentara o desejo de trocar Lisboa pela Ericeira.

“A Consulta foi iniciada logo no 1.º ano do internato.”

Logo que chegou à USF D. João V perguntaram-lhe se tinha algum projeto em especial que desejasse desenvolver durante o internato. A resposta foi imediata: “Eu disse logo que sim, que gostaria muito de criar uma Consulta de Pequena Cirurgia em CSP. Foi-me dada essa oportunidade e ela foi iniciada logo no 1.º ano. Tem sido muito bom!”

E prossegue: “Nós criámos um protocolo com critérios de referência e de classificação do tipo de patologia tratável. O mais importante é termos a certeza de que são procedimentos que conseguimos fazer com segurança, tendo em conta que não existe uma segunda equipa de pequena cirurgia disponível, nem



Sara Almeida e Daniela Francisco

condições para fazer muito coisa se for necessário dar resposta a determinadas complicações.”

“Temos, portanto, que nos limitar a tratar sinais ou outra patologia cutânea superficial com dimensão até aos 4 ou 5 cm e em que não haja risco de ser maligna ou que envolva zonas nobres, nomeadamente, o nariz, as orelhas, o pescoço ou a região axilar”, afirma Sara Almeida, confirmando não existir ainda um protocolo geral relativamente à prática de pequena cirurgia nos CSP.

No seu entender, essa não é, contudo, a principal razão para que não existam muitos médicos de família a executá-la: “Estou convencida de que o principal entrave a que sejam criadas mais consultas tem que ver com a falta de diferenciação de colegas nesta área. A criação da Competência de Pequena Cirurgia contribuiria decisivamente para uniformizar não só a formação a disponibilizar a todos os médicos de MGF que a quisessem praticar mas também os protocolos e os meios de atuação.”

Sara Almeida é, aliás, um dos cinco elementos que formam a Comissão Coordenadora do Grupo de Estudos de Pequena Cirurgia (GEPe-Px), constituído em 2023 no seio da APMGE.

Daniela Francisco – o desafio de identificar quem possa evoluir para um luto patológico

Daniela Francisco, 32 anos, diz que já se deparou com casos de luto patológico, sublinhando que o grande desafio é, desde logo, identificar quem possa encontrar-se em risco de evoluir para esse estado.

A conversa consigo tomou esse rumo por uma razão muito simples: resolveu fazer uma pós-graduação



em Cuidados Paliativos, que começou em 2021 e terminou em 2022, “porque tinha curiosidade em saber mais sobre essa área” e queria estar preparada para lidar com utentes e seus familiares que estivessem a necessitar de apoio nesse campo. “Tinha bastante interesse em adquirir mais conhecimentos a este nível para, obviamente, poder estar melhor preparada para determinadas situações. Considero que foi muito útil, particularmente no que respeita à comunicação com os doentes em consulta, mas também com os familiares no apoio ao luto. Foi onde notei ter ganho mais competências”, reconhece.

“A prestação de cuidados paliativos pode aplicar-se a uma série de patologias crónicas.”

Concordando que a prestação de cuidados paliativos surge normalmente associada à patologia oncológica, pois, “é a que chama mais a atenção”, a verdade é que “também cabem nesta abordagem uma série de patologias crónicas, como a insuficiência cardíaca, a DPOC ou as doenças neurológicas”.

Recuando no tempo, Daniela Francisco, que reside agora em Mafra, mas é natural de Alcobaca, lembra-se bem que “já em pequena queria ser médica dos bebés”. Por isso, quando iniciou o curso de Medicina, na FMUL, que terminaria em 2019, estava convencida de que iria ser Pediatra. No entanto, durante esse período, foi-se interessando por outras áreas e os estágios que fez em MGF acabaram por ditar o seu futuro profissional. Depois do internato de Formação Geral realizado em Santa Maria da Feira, escolheu a USF 7 Moinhos, na Malveira, para obter a especialidade em MGF.

Esteve lá apenas durante dois anos. Com a saída do médico Rui Pedro Nunes em direção à USF D. João V, acabou por acompanhar o seu orientador, até porque a Unidade onde estava também perdera a idoneidade formativa. Não admira, pois, que passe a semana quase inteira no polo da Encarnação, com exceção das quintas-feiras, em que também se desloca para a sede da Unidade, em Mafra.

(Continuação da pág. 17)

termos de pirâmide etária é claramente triangular, com muita gente com pouca idade na base e depois afunilando para o topo. Obrigá a ter muito horário para a saúde infantil e para grávidas! Aconteceu que, quando vim para cá, foi-me atribuída uma lista que não estava a ser trabalhada e que era da UCSP. Ora, como tem vindo muita gente jovem viver para esta zona...”, refere.

Entretanto, com a chegada à Unidade de Tânia Franco, especialista em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica, concluiu-se fazer sentido que formassem equipa, devido às características da lista de utentes de Tânia Santos. A médica não deixa de reconhecer identificar-se muito mais com “a prevenção e manutenção da vigilância da saúde em idade pediátrica” do que com “a verdadeira doença grave na criança”.

Garantindo que, se voltasse atrás no tempo, tornaria a escolher Mafra para viver e trabalhar, em jeito de conclusão, afirma: “Acima de tudo, estou muito orgulhosa do percurso que foi feito como Unidade porque, apesar de termos tido aqui tantos desafios, não baixámos os braços, lutámos para encontrar outros colegas e conseguimos. Crescemos como equipa, somos modelo B, temos indicadores muito positivos e também um bom ambiente. Acho que estamos de parabéns!”

Tânia Franco, enfermeira de família: “Gosto muito do trabalho que desenvolvo aqui na minha USF”

Toda a gente sabe, na USF D. João V, que a “Equipa das Tânicas” é formada pela médica Tânia Santos e pela enfermeira Tânia Franco. Designação que surgiu precisamente quando a segunda daquelas profissionais integrou a Unidade, há 4 anos, e o facto de ser especialista de Saúde Infantil e

Pediátrica a ter “empurrado” para uma das listas de utentes com mais crianças e jovens.

Nascida numa aldeia do concelho de Mafra, admite que “foi assim por uma linha muito fininha” que não entrou em Medicina, acabando por se formar em Enfermagem, em 2005. “Mas fui-me encantando com o curso e estou muito feliz com o percurso que, entretanto, fui construindo. Foi-me enchendo o coração!”, afirma.

“A Enfermagem foi-me enchendo o coração!”, garante Tânia Franco.

Depois de 3 anos passados no Serviço de Urgência do Hospital de Torres Vedras, onde diz ter conhecido uma equipa dinâmica e muito boa, com quem aprendeu imenso, acabou por conseguir o que ambicionava — cuidar de crianças —, integrando a Unidade de Pneumologia Pediátrica no Hospital de Santa Maria, onde se manteve durante uma década. “Foram anos de intenso desenvolvimento pessoal e profissional que nunca serão esquecidos”, sublinha.

Foi em 2018 que aconteceu a sua transição para os CSP, obtendo colocação no Centro de Saúde de Mafra, e mais tarde sendo alocada à Extensão de Enxara do Bispo. As colegas Olga Seabra, Fátima Henriques e Ana Patrícia Fonseca, que tão bem a acolheram no início, viriam a recebê-la posteriormente na USF D. João V, mais precisamente em setembro de 2021, já mãe de 2 filhas, hoje com 7 e 10 anos.

Importa dizer que Tânia Franco, 42 anos, desenvolve atividade em duas entidades externas à USF, uma das quais o Sistema Nacional



de Intervenção Precoce na Infância. É um dos elementos da área da Saúde que formam a Equipa Local de Intervenção (ELI), sedeadada, aliás, no mesmo edifício onde se situa a USF D. João V.

“O SNIPI é um sistema que fun-



Tânia Franco

ciona com o envolvimento dos ministérios da Saúde, da Educação e do Trabalho e da Segurança Social, cuja missão é garantir a intervenção precoce na infância. Dirige-se a crianças dos 0 aos 6 anos que apresentam ou correm risco de vir a apresentar alterações no seu desenvolvimento, bem como às suas famílias. Formamos uma equipa multidisciplinar que integra, da área da Educação, docentes de ensino especial, e, no nosso caso, da área social, a ELI integra alguns técnicos da APERCIM — Associação para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Mafra”, explica Tânia Franco, acrescentando:

“Por exemplo, são elegíveis para acesso ao SNIPI todos os grandes prematuros (< 33 semanas de gestação), que deverão ser encaminhados para esta equipa, no momento da alta hospitalar, considerando o risco acrescido de virem a apresentar alterações de desenvolvimento.

Enquanto elemento da Saúde, funciona na maioria das situações como elo de ligação entre as várias partes envolvidas no cuidado à criança e família, nomeadamente a ELI, a equipa de família ou a unidade hospitalar que a acompanha. Lamento muito que a minha intervenção direta seja possível apenas em raras situações, contudo, está condicionada às poucas horas disponíveis para este serviço.”

A enfermeira tem ainda dois dias da semana alocados à Direção-Geral da Saúde, na sequência do convite que lhe foi dirigido para integrar a Divisão de Saúde Sexual, Reprodutiva, Infantil e Juvenil daquele organismo, colaboração que teve início em maio de 2024.

“Estou muito agradecida à minha equipa e à ULS de Santa Maria pela possibilidade de viver esta experiência diferente de ser enfermeira, com a qual me sinto entusiasmada. Mas gosto imenso do trabalho que desenvolvo aqui na minha USF, dos cuidados prestados às famílias, com foco na promoção da saúde, na relação de proximidade com as mesmas, e da minha equipa, que muito respeito e valorizo”, afirma Tânia Franco.

Olga Seabra, enfermeira de família: “Procuramos não desperdiçar doses da vacina BCG”

A enfermeira Olga Seabra é, em matéria de inoculação da BCG, a verdadeira “especialista” da USF D. João V. Deve acrescentar-se, aliás, que nos CSP de Mafra há apenas outras três profissionais com experiência reconhecida na sua administração, na USF Andreas, na UCSP Mafra Norte e na Unidade de Saúde Pública. A própria realização do teste de tuberculina implica o uso de uma técnica específica que exige prática por parte do profissional que a realiza.

É certo que o facto de aquelas unidades estarem localizadas no mesmo edifício, em completa proximidade física, facilita a articulação entre as quatro enfermeiras, fazendo, desde logo, com que a ausência de uma delas não impeça a vacinação dos utentes da sua unidade que necessitem de ser imunizados.

Na sua esmagadora maioria trata-se de crianças de tenra idade, uma vez que, como se sabe, a prevenção contra a tuberculose é recomendada a todos os menores de 6 anos, desde que pertençam a grupos de risco para a doença.



Olga Seabra

“O ideal é a administração ser feita durante o primeiro ano de vida, embora nem todos os bebés reúnam critérios de elegibilidade para tal, o que só podemos saber depois de colocarmos algumas questões aos pais. O passo seguinte é agruparmos o maior número possível para os vacinar na mesma altura, o que obriga a um esforço de coordenação”, refere Olga Seabra, justificando:

“Uma ampola de BCG dará para vacinar uma dezena e meia de crianças e, depois de aberta, só pode ser utilizada durante 6 horas. É também para procurarmos que não haja desperdício de doses que fazemos esta gestão entre as quatro unidades.”

Especialista em Enfermagem

“Depois de aberta, uma ampola só pode ser utilizada durante 6 horas”, salienta Olga Seabra.

de Saúde Infantil e Pediátrica, Olga Seabra, que tem 57 anos, nasceu em Luanda, chegando a Lisboa em fevereiro de 1974, com 6 anos. Escolheu fazer o curso de Enfermagem simplesmente porque sabia que arranjava logo trabalho “Mas depois apaixonei-me por esta profissão!”, reconhece.

Esteve 2 anos na Pediatria do Hospital de Santa Maria e em 1994 foi aceite no Hospital do Barro, em Torres Vedras — ela e o seu futuro marido, também enfermeiro —, onde ficou 4 anos, os últimos 2 dos quais em acumulação com a Pediatria do Hospital de Torres Vedras.

A chegada aos CSP, mais concretamente ao Centro de Saúde de Torres Vedras, aconteceu no ano 2000, tendo conseguido a transferência para Mafra em 2015 e ficando assim mais próximo da capital, onde a família passou a residir. Afinal, o marido já lecionava na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa e os dois filhos tinham a faculdade pela frente, que entretanto concluíram.

CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO INSCRITA (JUNHO DE 2025)
Utentes: 10.299 (13.066 UP) Idosos: 1916 (Índice de dependência: 28,4%) Crianças e jovens com idade ≤ 14 anos: 572 (Índice de dependência: 24,1%) Mulheres em idade fértil (dos 15 aos 54 anos): 2354
ATIVIDADE (2024)
Consultas médicas Contactos diretos: 14.158 Contactos indiretos: 8103 Domicílios médicos: 20
Enfermagem Contactos diretos: 9221 Contactos indiretos: 1901 Domicílios de enfermagem: 474
PROFISSIONAIS (JUNHO DE 2025)
Médicos: 6 Enfermeiras: 6 Secretárias clínicas: 4 Internas: 2

ALEXANDRA BATISTA, SECRETÁRIA CLÍNICA:

“Eu tenho uma equipa de administrativas fabulosa!”

Integrando a USF D. João V desde o dia em que esta Unidade “abriu portas”, tendo logo assumido a posição de interlocutora administrativa, cargo que mantém, Alexandra Baptista não poupa nos elogios quando se refere às suas colegas secretárias clínicas: “Eu tenho uma equipa fabulosa. São todas muito trabalhadoras, de vestir a camisola! Se for preciso, ficam até mais tarde, como foi o caso de ontem, em que entrámos às 8h e só saímos daqui eram 7h da tarde!”

O processo de recrutamento desencadeado há uns dois anos, ainda no tempo do ACES Oeste Sul, permitiu a entrada de Vera Carvalho, vinda de Torres Vedras e que ficou alocada à Encarnação, permitindo a Alexandra Baptista dedicar-se mais às tarefas burocráticas na sede, embora seja normalmente ela que se desloca para o polo sempre que necessário.

No entanto, o secretariado clínico tem-se mantido um pouco desfalcado. As contas são fáceis de fazer — o serviço devia ser assegurado por 5 profissionais, mas o quadro da USF tem apenas mais duas: Anabela Garcia e

Alda Azevedo, sendo que esta última se encontra de baixa prolongada.

“Perante esta situação, tivemos que pedir ajuda, e foi então que chegou Catarina Barroso. Está ‘emprestada’, digamos assim, mas já lhe dirigimos o convite para integrar formalmente a equipa a partir de janeiro”, esclarece a nossa interlocutora.

Prestes a fazer 55 anos, o que acontecerá a 11 de setembro, Alexandra



Batista conta que começou por trabalhar no antigo Fundo de Turismo, hoje Turismo de Portugal, como secretária da Direção, até que, em 2007, pediu transferência para Mafra, para poder dar apoio aos pais, entretanto aposentados, principalmente à mãe, que adoecera. Torna-se então secretária do diretor do Centro de Saúde.

Ainda assumiu função idêntica na Direção Executiva do ACES Sintra, quando este agregava as unidades de CSP do concelho de Mafra, tendo sido depois convidada para ser coordenadora técnica quando se deu a transição das mesmas para o ACES Oeste Sul. Após um período de afastamento por doença, surgiu o desafio da USF D. João V.

Alexandra Batista faz questão de vincar não ser nada fácil estar ao balcão a atender o público. Mostra-se mesmo algo traumatizada com uma ou outra situação “que podia ter acabado mal”: “O balcão é muito desgastante! Temos ótimos utentes, mas também vivemos situações bastante complicadas, com faltas de respeito muito grandes e até tentativas de agressão, o que nos transmite uma grande sensação de insegurança.”

“Acho que as pessoas estão extremamente agressivas, revoltadas com a vida, não sei... É claro que já chegam aqui debilitadas, porque senão também não vinham, não é? Temos utentes realmente extraordinários, que, por vezes, até se en-

“Temos ótimos utentes, mas também vivemos situações bastante complicadas.”

volvem nos conflitos originados por gente bastante exaltada, tentando ajudar...”, refere Alexandra Batista, não deixando de acrescentar que foi ao começar a trabalhar na área da Saúde que despertou para uma realidade a que não estava habituada na sua anterior atividade, ao testemunhar haver “quem não tenha dinheiro para medicamentos, ou até para comer”.

